



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ İNCİK

- 1,5 kilo kuzu incik
- 15 adet arpacık soğan
- 1 adet kabuk tarçın
- 2 çorba kaşığı kuru üzüm
- 1 çorba kaşığı tane karabiber
- Tuz
- Kekik, kırmızıbiber
- 1 çorba kaşığı salça
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 2 adet domates
- 3 adet havuç
- 3 adet patates
- 5 adet dolmalık biber
- 2 adet patlıcan

Öncelikle eti yıkayıp kızgın bir tencerede mühürleme işlemi yapın. Yani her tarafını rengi dönünceye kadar kızartın. Daha sonra içine irice doğranmış sebzeleri, arpacık soğanları üzümü, tarçını ve baharatları atın. Üzerini geçecek kadar sıcak su koyun. Kapağını kapatıp pişmeye bırakın. Yaklaşık 2 saat boyunca kısık ateşte pişirin. Etleri iyice pişince salçalı sosunu hazırlamaya başlayın. Bunun için de tereyağını tencerenin içinde eritin ve üzerine salçayı, rendelenmiş domatesi bırakarak 10 dakika daha pişirin. Bu domates sosunu etlerle ilave edip karıştırın ve sıcak sıcak yemeği sunun.

